

情熱の赤
トマトフェア
トマト素材の
レシピ特集



カロリー(1人分) 540kcal
塩分(1人分) 0.9g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

材料(2人分)

- サラダ油…………… 小さじ1
- 牛豚ミンチ…………… 150g
- カレー粉…………… 小さじ1/2
- カゴメ トマトケチャップ…………… 大さじ2
- 塩・こしょう…………… 各少々
- ごはん…………… 2膳分

【トッピング】

- カゴメ サルサ…………… 大さじ4
- カゴメ こくみトマトラウンド(房摘みトマト)
(一口大に切る)…………… 2個
- レタス(千切り)…………… 60g
- アボカド(一口大に切る)…………… 1/2個
- チーズ(細切り)…………… 大さじ1

作り方

- ① フライパンに油を熱し、牛豚ミンチを炒め、色が変わったらカレー粉を加えて更に炒める。
- ② ①にトマトケチャップを加えてさっと炒め合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ③ 皿にご飯を盛り、②とトマト・アボカド・レタスを盛り付け、サルサ・チーズをかける。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.2	♥ 2群2.1	合計 6.9点
	♣ 3群0.8	♦ 4群3.8	

情熱の赤 トマトフェア

トマト素材の
レシピ特集



【ポークソテー】

カロリー(1人分) **354kcal** 塩分(1人分) **2.5g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※栄養価に付け合わせの野菜は含まれません。

【銀鮭のムニエル】

カロリー(1人分) **274kcal** 塩分(1人分) **2.2g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※栄養価に付け合わせの野菜は含まれません。

※写真はイメージです。

【サルサソースを作る(4人分)】

材料

- カゴメ 基本のトマトソース for Cooking……………1パック
- たまねぎ……………1/2個
- パプリカ……………1/2個
- きゅうり……………1本
- 塩……………小さじ1
- レモン汁……………大さじ1
- こしょう……………少々
- タバスコ……………適量

作り方

- ① 野菜は5mm角程度の粗みじんに切り、たまねぎは水にさらして水気を切っておく。
- ② 全ての材料を混ぜ合わせる。

■【ポークソテー(2人分)】

- 豚ロース肉(ソテー用)……………2枚
- 塩・こしょう……………各少々
- にんにく(すりおろし)……………小さじ1/2
- サラダ油……………少々

- ① 豚肉は筋切りをし、塩・こしょう・にんにくをすりこむ。
- ② フライパンに油を熱し、①を焼く。
- ③ ②を皿に盛り、サルサソース(約100g)をたっぷりかける。お好みで付け合わせの野菜を盛りつける。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.0	♥2群3.3	合計
	♣3群0.2	♦4群0.9	4.4点

■【銀鮭のムニエル(4人分)】

- 銀鮭切り身……………4切
- 塩・こしょう……………各少々
- 白ワイン……………大さじ1
- 小麦粉……………適量
- オリーブオイル……………大さじ1

- ① 銀鮭は塩・こしょうをし、白ワインをふりかけて10分程おく。小麦粉をうすくまぶす。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、弱火～中火で①を焼き、じっくりと火を通す。
- ③ 皿に②を盛り、食べる直前にサルサソース(約100g)をたっぷりかける。お好みで付け合わせの野菜を盛りつける。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.0	♥2群2.0	合計
	♣3群0.2	♦4群1.1	3.3点

情熱の赤
トマトフェア

トマト素材の
レシピ特集



カロリー(1人分)

175kcal

塩分(1人分)

1.0g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

材料(2人分)

- 大根(皮をむき長さ4cm、5mm角の拍子木切り)……………300g
- みずな(長さ4cmに切る)……………10g
- シーフードミックス(冷凍)……………100g
- たまねぎ(みじん切り)……………30g
- カゴメトマトジュース 食塩無添加……………100ml
- にんにく(すりつぶす)……………1片
- A ●オレガノ……………少々
- レモン汁……………10g
- オリーブオイル……………20g
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々

作り方

- ① シーフードミックスを茹でて冷ましておく。
- ② ボウルにAを入れ、よく混ぜてドレッシングを作る。
- ③ 皿に大根を盛ってみずなを散らし、①のをせ②をかける。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0
♣3群0.6

♥2群0.3
♦4群1.2

合計
2.1点